COLESTEROLO

Consigli dietetici per ipercolesterolemia

- aumentare : ALIMENTI RICCHI DI FIBRA (verdure, legumi, frutta)
- ridurre: CONDIMENTI VEGETALI (olio)
- eliminare: CONDIMENTI ANIMALI (burro, strutto, lardo)
  CIBI RICCHI DI GRASSI ANIMALI
  TUORLO D'UOVO, FORMAGGI GRASSI, CARNI GRASSE, FRATTAGLIE

ALIMENTI	VIETATI	PERMESSI	quante volte in una settimana?
LATTE E YOGURT	latte intero, yogurt intero, yogurt alla frutta, latte condensato, panna, creme di yogurt	latte parzialmente scremato e totalmente scremato, yogurt magro bianco o alla frutta (0,1% di grassi)	tutti i giorni
FORMAGGI	formaggi stagionati tipo groviera, gorgonzola, fontina, formaggini fusi, sottilette, pecorino, grana	formaggi freschi tipo ricotta vaccina, mozzarella, crescenza, fiocchi di latte	1 volta. Non più di 50-80 g per porzione
CARNE	carne cucinata con abbondante condimento, carne grassa (anatra, costine) e le frattaglie (fegato, rognone, cuore)	tutti i tipi di carne magra sono permessi: pollo (petto), tacchino, coniglio, vitello, manzo magro, cavallo, maiale magro (lonza o filetto)	3 volte
SALUMI	salame, mortadella, coppa, pancetta	prosciutto crudo magro, prosciutto cotto magro, bresaola, speck magro	1-2 volte. Non più di 50-70 g per porzione
PESCI	pesci conservati sott'olio (es. tonno in scatola sott'olio). **Moderare** il consumo di molluschi e crostacei (cozze, vongole, gamberi)	freschi o surgelati tipo sogliola, merluzzo, trota, dentice, orata. Tonno in scatola al naturale	2-4 volte
UOVA	Uova fritte	uova sode o alla coque o in frittata cotta senza condimento. Ricordate che l'albume è privo di colesterolo	n.2 uova/settimana
CONDIMENTI	burro, lardo, strutto, margarina animale, olio di semi vari	**IN MODERATE QUANTITA'** olio extravergine d'oliva, olio di semi di mais, olio di soia, olio di vinacciolo, margarine vegetali.	tutti i giorni
PANE e SIMILI	pane condito, fette biscottate, grissini e crackers oliosi	pane comune, pane integrale, grissini all'acqua	tutti i giorni

PATATE	patate fritte	patate lessate, patate al forno, purea di patate	
LEGUMI	Nessuno	Tutti	
PASTA O RISO O SEMOLINO O GNOCCHI DI PATATE	nessuno. Sono vietati solo se conditi con sughi elaborati	Pasta o riso o gnocchi al pomodoro o alle verdure, al ragù magro, risotto allo zafferano, pasta o riso in brodo vegetale o tipo minestrone.	Tutti i giorni
TORTELLINI, RAVIOLI, CANNELLONI, ECC.	Tutti	Nessuno	
VERDURA	verdura fritta o cucinata con grassi animali	tutti i tipi, cotta o cruda	tutti i giorni
FRUTTA	frutta secca	tutta. In **moderate quantità**: banane, uva, fichi, kaki, frutta sciroppata	tutti i giorni
BEVANDE	Nessuno	acqua, tè, caffè, bibite zuccherate e succhi di frutta in quantità limitata. **Moderare**: vino e birra	tutti i giorni Concesso n.1 bicchiere di vino rosso a pasto.
ZUCCHERO MIELE MARMELLATA	Nessuno	Tutti	Tutti i giorni Senza eccedere
DOLCI GELATI GHIACCIOLI	gelati o dolci confezionati con uova o burro o panna, biscotti frollini, biscotti farciti	dolci fatti in casa senza burro, uova, panna, sorbetti alla frutta. Concessi a colazione biscotti secchi Pavesini, Corn-flakes	
ACETO,LIMONE,SPEZIE, SALE	Nessuno	Tutti. **Limitare** il consumo di sale da cucina	

Carni e Pesci	Uova	Verdure	Patate	Primi piatti
▪ alla griglia ▪ in umido ▪ lessati ▪ al cartoccio ▪ arrosto NO FRITTI	▪ alla coque ▪ in camicia ▪ sode ▪ in frittata cotta al forno o in padelle antiaderenti NO FRITTI	▪ lessate ▪ al forno ▪ alla griglia ▪ al vapore ▪ in umido NO FRITTI	▪ bollite ▪ al forno NO FRITTI	ASCIUTTI: ▪ olio ▪ pomodoro fresco o tipo pelati ▪ sughi di verdure IN BRODO: ▪ brodo vegetale ▪ brodo di carne sgrassato tipo minestrone NO FRITTI

Sono quindi **esclusi** i seguenti alimenti:

- latte intero - yogurt intero - yogurt alla frutta
- latte condensato
- panna
- carne grassa
- frattaglie
- salame
- mortadella
- coppa
- pancetta
- burro
- lardo
- strutto
- margarina animale
- olio di semi vari
- pane condito
- pane di soia
- grissini
- crackers
- dolci
- creme
- alimenti fritti
- maionese
- salse a base di uova
- formaggi (massimo 1-2 volte alla settimana)